«Еще подобно Царство Небесное сокровищу, скрытому на поле...» Мф. 13:44

Сокрытое Сокровище

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГАЗЕТА

спецвыпуск №1 (16)/2006

ТЕМА НОМЕРА: «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы держите в руках специальный выпуск нашей газеты, посвященный здоровью. Дело в том, что папка рубрики "Ключи к здоровью" оказалась переполнена интереснейшими материалами. Мы решили больше не держать в редакционном портфеле это богатство и поделиться им с вами как можно скорее! Мы планируем делать такие выпуски раз в квартал.

Хорошо известно: болезнь легче предупредить, чем лечить. На страницах этих выпусков вы найдете советы врачей-христиан о том, как беречь здоровье. Мы поведем речь о принципах здорового образа жизни, правильном питании и различных диетах, предложим рецепты вкусной и здоровой пищи. Вы узнаете, как, заботясь о здоровье, не впасть в крайности. Мы расскажем о природе зависимостей и о том, как от них избавиться.

Ну, а если вы заболели, посоветуем, какой выбрать метод лечения, чтобы оно вам не повредило.

Врачи-христиане утверждают, что лечит пациента не доктор, а Сам Господь, который, создав человека, позаботился и о том, чтобы он был счастлив и здоров. В Божьих руках ключи к нашему здоровью, и Он не прячет их, но настойчиво предлагает нам. Редакционная почта каждый раз приносит нам доказательства этого. Мы обязательно будем публиковать письма наших читателей, переживших чудо исцеления.

Также мы будем рады, если вы поделитесь с нами своими секретами, помогающими вам укреплять здоровье тела и духа. Присылайте в редакцию ваши рассказы, фотографии и, конечно, кулинарные рецепты.

С любовью и пожеланием крепкого здоровья и счастья вам и вашим близким.

Редколлегия газеты «Сокрытое Сокровище»

МОЛИТВА И ИСЦЕЛЕНИЕ

Почему исследователи в области

МОЛИТВА И ИСЦЕЛЕНИЕ

Почему исследователи в области медицины становятся верующими?

Христианство основывается на вере. Вере в то, что Бог есть, что Он любит нас и желает нам только лучшего. И хотя в этом вопросе у скептиков всегда остается место для сомнения, существует вполне достаточно оснований для веры, их даже больше, чем для неверия.

Сегодня, например, человечество обладает научными доказательствами того, что ходатайственная молитва (когда верующие люди молятся за больного человека) реально способствует улучшению самочувствия пациента. В настоящее время изучение целительной силы ходатайственной молитвы является одной из самых быстро развивающихся областей исследования в Соединенных Штатах Америки. 79 государственных медицинских образовательных учреждений предлагают курс по молитве, духовности и исцелению. Количество положительных результатов быстро растет. Исследователи провели около 200 научных исследовании о взаимосвязи молитвы и выздоровления. Приведем несколько удивительных примеров действенности ходатайственной молитвы.

Результаты исследования главного госпиталя у пациентов с заболеванием крови

Научная работа, опубликованная доктором Л. Лейбович в 2001 году, включала в эксперимент 3393 пациента, у которых была обнаружена инфекция в крови. По словам автора исследования: «Результатом ходатайственной молитвы оказался более короткий период госпитализации. Пациенты, страдающие заболеванием крови, испытывали меньше лихорадочных симптомов и повышения температуры. Показатели медицинского исследования в проведенном эксперименте невозможно полностью объяснить научным путем. Существует логическое объяснение: Бог есть, и Он отвечает на молитвы Своих детей».

Герцогский университет, медицинский центр кардиологии

Когда на скорой помощи доставлялись пациенты с сильной грудной болью, им предлагали принять участие в исследовании. Но ни больные, ни врачи не знали, кто входил в группу, за которую совершались молитвы, кто - нет.

Всем была оказана одинаковая медицинская помощь. Имена испытуемых, за которых возносились молитвы, были разосланы по всему миру. В результате половина пациентов не имела никаких побочных эффектов в процессе выздоровления и никаких осложнений от интенсивного медикаментозного лечения.

Главный госпиталь по профилактике заболеваний коронарных сосудов в Сан-Франциско

393 пациента участвовали дважды (в августе 1982 года и в мае 1983 года) в эксперименте, где исследователь, доктор Рэндольф Бёрд, поставил цель — определить терапевтический эффект ходатайственной молитвы.

Пациенты, незадолго до этого перенесшие операцию, были выбраны компьютером методом случайного отбора. За некоторых из них молились, за других нет. Никто из испытуемых не знал, за кого из них совершались молитвы. Имена тех больных, за которых должны были совершаться молитвенные прошения, были отданы группе посвященных христиан, которые верили в силу ходатайственной молитвы. Результаты оказались невероятные. Больные, за которых молились, гораздо меньше страдали от закупорки сердечных сосудов, требовали меньше мочегонной и антибиотической терапии. У них замечено меньше случаев тяжелых осложнений.

Американский региональный институт по сердечным болезням, г. Канзас, штат Миссури

В ходе эксперимента, аналогичного проведенному доктором Р. Бёрдом, получены интересные статистические данные об улучшении здоровья и быстром выздоровлении. Экспериментаторы пришли к выводу, что вероятность случайного получения такого положительного результата составляет 1 из 25.

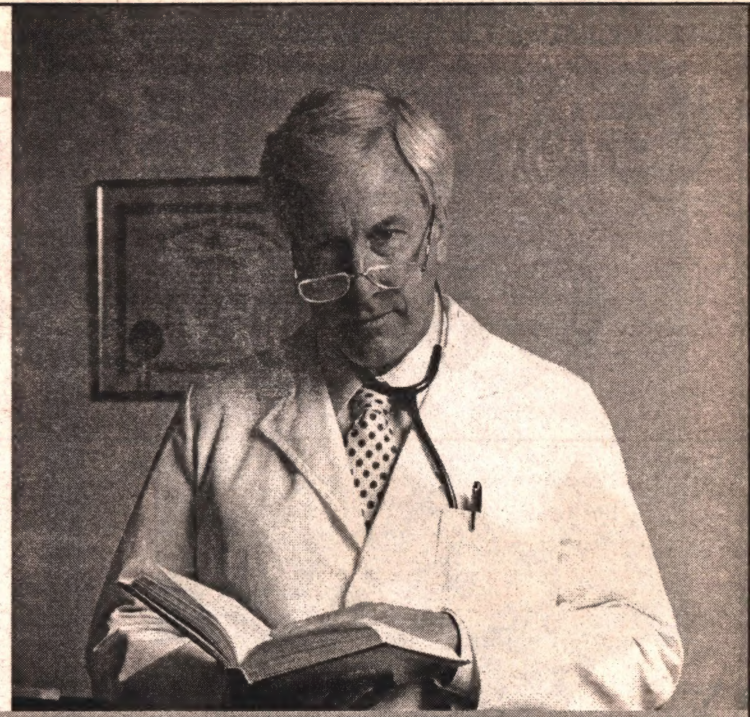
Метод оплодотворения ин-витро (оплодотворение в пробирке) в главном госпитале Ча в Сеуле, Корея

290 женщин в возрасте 26—46 лет в период с декабря 1998 по март 1999 г были выбраны методом случайного отбора, чтобы проверить эффективность влияния молитвы на процесс пересадки зародыша. Средний результат успеха по искусственному оплодотворению в Корее составляет 26 %. Однако в группе женщин, над которыми проходили исследования, эффективность удвоилась и достигла 50 %. В дополнение, общий уровень имплантации поднялся с 8 до 16,3 %.

Какой можно сделать вывод из приведенных примеров? Молитва на самом деле все меняет! Ученые, врачи, медицинские исследователи и десятки тысяч пациентов испытали ее удивительный результат. Небесный Отец и сегодня совершает чудеса в жизни ищущих Его людей. Он все так же касается разума и тела, чтобы восстановить здоровье и прославить Свое имя.

А. Прокопьев

Исследование причин смертности в странах СНГ показывает, что на первом месте стоят сердечно-сосудистые заболевания. В России 39% мужчин и 41% женщин страдают высоким артериальным давлением (гипертонией). Если своевременно не начать лечение, высокое давление может привести к инсульту, инфаркту миокарда, заболеванию почек, к потере зрения вследствие кровоизлияния в сетчатке глаза. Например, у людей, имеющих высокое артериальное давление, риск развития инсульта в 5 раз, а инфаркта миокарда в 2 раза выше по сравнению с теми, у кого давление в пределах нормы.



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВЫСОКОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ?

Какое артериальное давление следует считать нормальным?

Эти данные во многих случаях индивидуальны, но обычно 120/80 принято считать за норму, хотя, более низкое давление, такое как 100/60, зачастую, является фактором, увеличивающим продолжительность жизни человека. Для взрослого человека нормальным также является давление 140/90, особенно в более зрелом возрасте.

В 15 % случаев гипертония является следствием заболевания внутренних органов (например, опухоли надпочечников или сужения почечных артерий). При успешном излечении заболевания, давление приходит в норму.

В остальных случаях редко удается излечить гипертонию без изменения образа жизни больного и исключения вредных факторов, влияющих на повышение кровяного давления.

Факторы, которые вы можете контролировать

1. Избыточный вес. Надежным способом снижения массы тела является повышение физической активности и ограничение потребляемых калорий. Вот несколько советов, как это сделать.

Соблюдайте режим приема пищи. Избегая "еды на ходу" в промежутках между основными приемами пищи, вы сможете уменьшить количество ежедневно получаемых калорий.

Сократите количество "пустых" калорий, главными источниками которых являются:

1. Видимые жиры (масла, маргарины и др.)

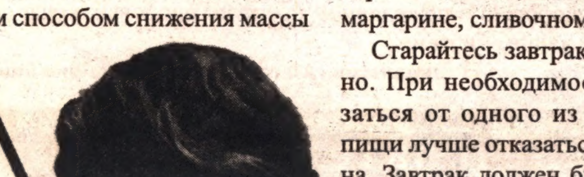
2. Сахар (десерты, напитки типа "пепси-кола", мороженое, шоколад и другие сладости.)

3. Рафинированные крупы и мучные изделия.

4. Алкоголь. Последний является не только источником большого количества "пустых" калорий, но и способствует ослаблению самоконтроля, в результате чего нарушается режим и упорядоченность питания.

Сократите количество насыщенных жиров. Такие жиры содержатся в мясе, молоке, яйцах, маргарине, сливочном масле.

Старайтесь завтракать плотно. При необходимости отказаться от одного из приемов пищи лучше отказаться от ужина. Завтрак должен быть глав-



ленная программа физических упражнений, регулярный отдых, отпуск, отказ от привычки работать поздно по вечерам, использование методов релаксации для восстановления организма, снижение уровня шума, ограничение просмотра телевизора и, конечно, вера в Бога, которая избавит от беспокойства по поводу множества ежедневных проблем.

3. Занятия физической культурой в некоторых случаях помогают снизить артериальное давление. При этом важно правильно выбрать тип физических упражнений. Понижению давления способствуют физические упражнения в режиме непрерывного ритмического движения. Наилучшим видом подобных упражнений являются пешие прогулки в течение 20-30 минут в день. Перед началом занятий необходимо сделать электрокардиограмму, посоветоваться с врачом и помнить о принципе постепенности при увеличении нагрузки.

4. Соль. В среднем каждый

но, ограничить поступление соли в организм, избегая употребления продуктов с высоким содержанием соли (таких как соленые орешки, консервированные огурцы и др.), а также максимально сократить добавление соли в пищу при ее приготовлении.

5. Пищевые продукты. Высокое кровяное давление связано с таким заболеванием, как атеросклероз. Поэтому рекомендуется ограничить или полностью исключить из рациона продукты с высоким содержанием холестерина (мясо, особенно говядина и свинина, молоко с высоким содержанием жира, яйца (особенно желтки, употребление которых реко-

препараты), которыми многие женщины пользуются в период менопаузы и в качестве противозачаточного средства, способствуют повышению кровяного давления. Если это наблюдается, рекомендуется прекратить употребление препаратов и посоветоваться с врачом.

8. Тирамин - вещество, которое образуется в процессе приготовления сыра, может вызвать повышение давления у людей, обладающих к нему особой чувствительностью.

Что еще можно предпринять?

Лечение гипертонии заключается в регулярном употреблении определенных медицинских препаратов. Врач может



заться от одного из приемов пищи лучше отказаться от ужина. Завтрак должен быть главной трапезой дня.

Используйте продукты с высоким содержанием клетчатки и воды. Зелень, морковь, стручковая фасоль, капуста и т. д. дают ощущение сытости, не добавляя лишних килограммов.

2. Напряжение и стресс. Избежать излишнего стресса вам помогут правильно состав-

принципе постепенности при увеличении нагрузки.

4. Соль. В среднем каждый человек употребляет в день около 15 г соли (больше трех чайных ложек), в то время как физиологическая потребность в соли составляет 1/8 чайной ложки в день. Приблизительно 2,5 г мы получаем из необработанных натуральных продуктов в естественном виде. Поэтому следует, насколько это возмож-

локо с высоким содержанием жира, яйца (особенно желтки, употребление которых рекомендуется ограничить до 3 шт. в неделю) и печеные продукты, содержащие эти компоненты, и твёрдые жиры).

6. Табак. Курильщики, как правило, наиболее подвержены гипертонии. Необходимо как можно раньше оставить эту вредную привычку.

7. Эстрогены (гормональные

чается в регулярном употреблении определенных медицинских препаратов. Врач может, например, прописать вам мочегонные средства для того, чтобы освободить ваш организм от излишнего количества жидкости. Важно строго придерживаться назначения врача по приему лекарств.

Джон Шарффенберг, доктор медицины, профессор университета Лома Линда

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

РОССИЯ ПОТЕРЯЕТ 300 МИЛЛИАРДОВ ДОЛЛАРОВ ИЗ-ЗА ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Экспертами Всемирной организации здравоохранения прогнозируется, что из 58 миллионов случаев смерти по всем причинам, 35 миллионов летальных исходов придутся на хронические заболевания. Это вдвое превысит количество смертей от всех инфекционных болезней (включая ВИЧ-инфекцию, малярию, туберкулез) вместе взятых.

Первые четыре места займут сердечно-сосудистые болезни (17,5 млн летальных исходов), рак (7,5 млн), хронические респираторные болезни (4 млн) и диабет (1,1 млн). Российская Федерация, по оценкам экспертов, за 2005-2015 годы недополучит в национальный бюджет около 300 млрд долларов из-за случаев преждевременной смерти от инфарктов, инсультов и осложнений диабета. Больший ущерб - около 558 млрд долларов - понесет только экономика Китая.

В докладе ВОЗ подчеркивается, что недостаточные усилия предпринимаются по борьбе с курением (ежегодно от болезней, связанных с употреблением табака погибает 4,9 млн человек) и с эпидемией ожирения (на сегодняшний момент 1 млрд людей имеют избыточный вес).

Источник: медновости

ПЛОД В УТРОБЕ МАТЕРИ СПОСОБЕН ПЛАКАТЬ

Американские ученые сумели заметить у плода в утробе матери мимику, похожую на плач. В ходе ультразвукового исследования впервые было заснято на пленку данное явление: малыш шевелится, морщит личико, сводит бровки, и его щечки начинают дрожать, он тяжело вдыхает и выдыхает, потом закрывает глаза, высовывает маленький язычок и сглатывает: одним словом, ведет себя так, как будто бы плачет.

То, что еще до рождения у плода развита чувствительность, было известно давно. Плод слышит музыку, а после рождения узнает ее. Он реагирует на внешние шумы и на шумы материнского организма, на сердцебиение, например. У него есть чувство равновесия, и он шевелится в зависимости от движений матери. Американское исследование доказывает, что плод может выражать также свое недовольство и беспокойство.

Источник: NEWSru.com

ОБЪЯТИЯ ЛЮБИМЫХ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Объятия любимых людей - источник не только удовольствия, но и здоровья, утверждают американские ученые. Исследователи из университета штата Северная Каролина занялись изучением того, какой эффект оказывают объятия на представителей обоих полов, взяв в качестве примера 28 пар. Выяснилось, что объятия приводят к увеличению уровня окситоксина, гормона, который снимает депрессию и чувство одиночества, а также снижает кровяное давление. При этом, как пишут исследователи, у женщин кровяное давление снижается от объятий в большей степени, чем у мужчин. "Поддержка со стороны партнера связывается с повышением уровня окитоксина как у мужчин, так и у женщин. Однако важность окситоксина и его потенциальное положительное кардиовоздействие для женщин может быть особенно велико".

Источник: Корреспондент.net

КУРИЛЬЩИКИ ГЛУПЕЮТ БЫСТРЕЕ НЕКУРЯЩИХ

У тех, кто курит, возрастная деградация интеллектуальных способностей идет в пять раз быстрее, чем у некурящих. Этот факт подтвердил коллектив ученых из Национального института старения США. Они протестировали 9200 человек старше 65 лет, с интервалом в два года и выяснили, что умственные способности некурящих снижались на 0,03 пункта, а у курящих - на 0,16 пункта в год. Это явление объясняется тем, что курение сужает кровеносные сосуды, питающие мозг, что приводит к ускоренному разрушению мозговых структур.

При курении резко падает уровень кислорода в организме, который вытесняется другими газами, содержащимися в дыме сигарет. Поэтому многие органы и системы страдают от дефицита кислорода. Поскольку клетки головного мозга наиболее чувствительны к нехватке кислорода, они страдают в первую очередь и быстрее погибают.

Источник: НХМ

ЖИЗНЬ БЕЗ ПОРАЖЕНИЯ



Каждый из нас хотел бы прожить жизнь без поражения. Разве это не замечательно – проснуться утром и знать, что все находится под вашим контролем? Вы скажете: подобное невозможно? Да, некоторые обстоятельства не зависят от нас, но, несмотря на это, путем правильной организации самоконтроля можно нести полную ответственность за свою жизнь и здоровье.

Здоровье является не делом случая, а результатом послушания известным законам. Это хорошо сознают участники спортивных соревнований, которые проходят тщательную подготовку, упорно тренируются и придерживаются строгой дисциплины. Они знают, что халатность, излишества или неосторожность могут ослабить организм, и это повлечет за собой поражение. Насколько же важнее прилагать старание, чтобы обеспечить себе победу в жизни!

Мы все участвуем в борьбе, от которой зависит наша судьба в вечности. И победу в ней может одержать каждый, кто подчиняется верным правилам дисциплины. Потворство каким-либо нездоровым привычкам ведет к тому, что человеку все труднее видеть разницу между правильным и неправильным и, следовательно, противостоять греху. Это увеличивает опасность потерпеть неудачу.

Воздержание само по себе является фундаментом всех благословений, которые идут от Бога, фундаментом всех побед, которые нужно одержать. Самоконтроль должен пронизывать все сферы нашего существования – пита-

вещи мы не можем «сделать сами». Нам нужна помощь. Такое признание не означает поражение – это первый шаг по дороге, ведущей к победе. Главным препятствием в изменении образа жизни является наше нежелание его менять. Нам нравится то, что мы делаем, и хотя мы могли бы избежать последствий плохого образа жизни, мы не желаем отказаться от дурных привычек. Добрая весть заключена для нас в том, что Господь не только дарует руководство для правильного образа жизни, но также дает нам желание, волю и силу жить в соответствии с этим руководством.

Необходимо признать также, что мы нуждаемся в общении и поддержке со стороны других людей. И если мы сами не закрываем глаза на нужды ближних, то понимаем, что мы ответственны в этой жизни не только за себя. Это дает нам дополнительный стимул, чтобы разумно относиться к своей жизни и здоровью.

Во все времена жили люди, для которых любовь была образом жизни, и они достигали удивительной степени самоконтроля. На темном фоне человеческой истории их судьбы – словно ночные звезды. Такие люди часто изменяли ход истории, и они дали миру надежду на абсолютную победу добра над злом.

Величайший пример для нас – Человек, изменивший календарь мира. Этот Человек – Иисус Христос. Сын Божий абсолютно контролировал Себя, сохраняя спокойную уравновешенность и достоинство перед лицом атаковавших Его проблем. Он никогда не отвечал ударом на удар. Слава и поклонение не испортили Его. Терпеливо и смиренно Он встречался со всеми людьми – будь то друзья или враги.

которые идут от Бога, фундаментом всех побед, которые нужно одержать. Самоконтроль должен пронизывать все сферы нашего существования – питание, физические упражнения, отдых, работу, развлечения и взаимоотношения с людьми.

Обучение этому похоже на обучение игре на музыкальном инструменте. Сначала мы учимся правильной технике, затем техника должна войти в привычку с помощью концентрации и практики. Наши привычки формируются под влиянием побед или поражений. Если мы будем устанавливать реальные цели, то каждая победа будет способствовать формированию навыков самоконтроля.



Полностью контролировать наши желания и поступки мы сможем только тогда, когда осознаем свою беспомощность и позволим силе, которая выше человеческой, войти в нашу жизнь и направлять нас. Первый шаг, кажущийся таким простым, но трудный на практике, - это признать, что некоторые

ударом на удар. Слава и поклонение не испортили Его. Терпеливо и смиренно Он встречался со всеми людьми – будь то друзья или враги.

Иисус доказал, что этой силой может обладать каждый, если, конечно, этот человек ежедневно ищет поддержки и помощи Божьей. Он сказал: ***«Я ничего не могу творить Сам от Себя» (Иоанна 5:30).*** Источником Его силы был Бог Отец.

Христос смиренно предлагает нам разделить с Ним эту силу.

Т. Герасимов

НАША ПОЧТА

КАК ИСЦЕЛИЛАСЬ МАМА

«Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостию и щедротами (Псалом 102:3,4).

Силу этого обетования испытала на себе моя мама, Котова Ирина Леонидовна. Совсем недавно, в сентябре 2005 года, она была в критическом состоянии. Целую неделю у нее была сильнейшая рвота. Врачи сначала поставили диагноз острая язва, потом – панкреатит, потом – острая почечная недостаточность. Определенно никто из врачей не мог понять, что с ней происходит. Мама живет в городе Вязьма, и когда у нее стали отказывать почки, ее направили в Смоленск на аппарат искусственной почки.

Когда я увидела маму в реанимации, от ужаса чуть не лишилась дара речи. Она вся была в катетерах и проводах. Лицо черного цвета, а глаза потеряли свой живой блеск. У меня по щекам текли слезы. Я думала, что та встреча будет для нас последней.

Добравшись до дома, я встала на колени и поделилась своим горем с Господом: «Мой дорогой Иисус! Ты знаешь, что я сегодня увидела маму в плачевном состоянии. Она знает Тебя, но отступила слишком далеко (больше полугода мама не ходила в церковь, не читала Библию и полностью ушла в мирскую жизнь). Господи, Ты видел, сколько раз я и другие верующие призывали ее вернуться к Тебе. Боже праведный, коснись ее краем Своей одежды. Только Ты можешь ей помочь. Вдохни в нее жизнь, и тогда она сможет прославить имя Твое. Разве мертвые могут говорить? Господь Иисус, даруй ей Свою милость, дай мудрости врачам, чтобы они помогли ей. Ради Имени Твоего Святого, спаси мою маму!»

За маму молились также все мои друзья в разных городах. Братья и сестры во Христе постились и просили Божьего чуда. Но самое главное –стала молиться и мама: «Господь, дорогой, я недостойна Твоей любви, милости и прощения. Слишком много зла я Тебе причинила. Когда у меня было все небо над головой, я не вспомнила о Тебе. Теперь, когда работает только мозг и сердце, я вижу маленький кусочек неба, где есть Ты, Господи. Прости меня, человека грешного… Исцели меня, Боже, если я нужна Тебе».

У мамы уже стал отслаиваться желудок, отказали почки и кишечник. Она умирала. Но Господь увидел слезы, услышал молитвы верующих и ее крик о помощи. И когда мама осознала свою полную зависимость от милости Божьей, Господь чудным образом вмешался в эту историю. Без аппарата искусственной почки, без операции Иисус руками врачей завел все органы мамы. Он совершил чудо, которого еще не видели в этой клинической больнице.

Когда на следующий день, в субботу, после богослужения я шла в больницу, на сердце у меня было тяжело, ведь я еще не знала, что Бог совершил великое исцеление.

Я зашла в палату и увидела совершенно другого человека. Все трубки и катетеры были убраны. Щеки мамы были розовыми, по ним текли слезы радости. Она рассказала мне о своем исцелении и о том, как вновь обрела любящего и прощающего Бога.

Я пошла благодарить врачей за помощь и сказала: «Пусть Господь поможет вам в исцелении других больных». На это они ответили: «Этой ночью будто все ангелы спустились к нам, и никто не умер, хотя у нас много тяжелых больных. Мы знаем, что Бог помогает нам. Без Него мы ничего не можем сделать».

Через день маму выписали в общую палату, а спустя неделю она уже была дома, в Вязьме. Сейчас она вернулась в Церковь, и я надеюсь, что больше никогда не будет искушать Господа.

Пусть эта история будет поддержкой для тех, чьи близкие и родные страдают каким-то недугом. Господь верен Своим обещаниям, Он с нами, для Него нет ничего невозможного. ***«Исцели меня, Господи, – и исцелен буду; спаси меня, – и спасен буду; ибо Ты – хвала моя» (Иеремии 17:14).***

Бабцова Юлия,
г. Вязьма, Смоленская обл.



Я столько слышала восторженных отзывов об адвентистском пансионате «Наш дом» под Винницей, что решила привезти туда двенадцатилетнего сына и маму. Мне приходилось бывать в разных санаториях, но такого отношения я, признаюсь, нигде не встречала, даже в лучших из них, где «полы паркетные, врачи анкетные», как пел Высоцкий. Неподдельный интерес к людям, работа специалистов в «Нашем доме» – больше, чем профессионализм. Это служение. Именно поэтому здесь происходят настоящие чудеса исцеления.

Каждую процедуру инструкторы начинают с молитвы. Раз в неделю все сотрудники собираются на молитвенное собрание и возносят прошения Богу за своих пациентов – тех, с кем занимаются в данное время, и тех, кто побывал здесь раньше.

Инструктор старается подружиться со своими подопечными, окружает их заботой и вниманием, радуется вместе с ними успехам лечения и молится за них.

В пансионат приезжают много пожилых людей, у которых целый «букет» болячек, бессонница, высокое давление. В районной поликлинике от них отмахиваются: «Чего вы, бабуля, жалуетесь? Это у вас от старости!» Здесь, напротив, всячески убеждают: не возраст является причиной заболеваний. Никогда не поздно начать правильную жизнь.

В «Наш дом» приезжают сочувствием, словно вы – особа голубых кровей, не иначе. Здесь верят: лечит не врач, но Сам Господь. Перед осмотром доктор склоняется на колени рядом с сидящим на кушетке пациентом и смиренно молится о благословении лечения, чтобы избежать соблазна самоуверенности.

Рабочий день у врача «безразмерный»: сам найдет пациента, посетит в его комнате, поговорит с ним во время прогулки. С утра до вечера, а если надо, то и ночью доктор… служит своим пациентам. Так служил людям Иисус. Именно с Него берут пример врачи-христиане.

В обязанности медиков входит еще и обучение здоровому образу жизни. Причина почти половины заболеваний, утверждает доктор, – в его нарушении. Даже болезни, которые возникают по причинам, от человека не зависящим (плохая наследственность, экология и т.п.), тоже, прогулка утомляла ее. В пансионате ей показали, что главное лечение диабета – правильное питание и движение. Причем питание должно быть вегетарианским, чтобы понизить холестерин. Есть нужно, оказывается, не шесть, а три раза в день, и последний раз – за три-четыре часа до сна. И обязательно гулять, ходить в посильном темпе несколько раз в день. Через неделю померили сахар в крови и убедились: он не поднялся выше. Через две недели она уже могла ходить в течение часа в спортивном темпе. Конечно, это только начало. Диабет коварен. Поэтому и здесь действует правило: применяя естественные, Богом данные методы лечения, уповай на Творца, подчини свою волю Ему, и Он совершит твой путь.

МАТЬ АННА

Пансионат «Наш дом» появился на свет по инициативе Анны Георгиевны Слепенчук, она же и стала его директором. «Наш дом» – ее нежно выпестованное детище, воплощение мечты о райском уголке, где люди, измученные страданиями, обретали бы здоровье и надежду.

У Анны Георгиевны море забот: на ее плечах все хозяйство пансионата и существующей при нем медико-миссионерской школы. Ее стиль управления я бы назвала материнским. Большинству сотрудников – от 20 до 35 лет. Коллектив в пансионате подобрался дружный. Почти все работают здесь с самого его основания. Пять лет назад



КАК СПАСЛИ ГЕОЛОГА

Он приехал в пансионат спасать отмороженные ноги. Все остальные участники той геологической экспедиции, замерзавшие вместе с ним в тайге (вертолет две недели не мог их отыскать), уже стали инвалидами. А он решил бороться за свои ноги. Врачи в районной поликлинике уговаривали не тянуть с операцией, «а то будет поздно». Но он не мог себе позволить бросить любимую профессию, оставить семью без кормильца. Он стал скупать книги по траволечению, искал лекарей по объявлениям в газетах. Словом, готов был ухватиться за любую

волечению, искал лекарей по объявлениям в газетах. Словом, готов был ухватиться за любую соломинку. Тогда-то и услышал о пансионате «Наш дом», что под Винницей, на Украине.

Хотите – верьте, хотите – нет, а ноги его в «Нашем доме» спасли. Он приехал туда с палочкой, едва ковыляя, а уехал, пританцовывая. И все это за 11 дней – столько длится один заезд!

Врачи говорили, что его ноги, покрытые незаживающими ранами, может спасти только чудо. Врач в санатории не был похож на волшебника.

– Я вам ничего не обещаю, – сказал он, бережно осматривая пациента. – Случай непростой. Но я уверен, что вы сюда не случайно попали. Методы лечения, которые мы применяем, даны нам самим Творцом. Это и делает их эффективными. Согласен, эти методы кажутся слишком простыми, но они помогают. Будем надеяться, излечим и вас.

– Что я должен делать? – вдохновленный таким началом, спросил геолог.

– Для начала – не курить.

Он курил с армии – возможно ли в одночасье бросить? Оказалось, возможно! Курс занятий «Дышите свободно» вместе с ним проходили еще несколько пациентов. На третий день все они выбросили сигареты и прочие курительные принадлежности.



КАК ЖЕ ЕГО ЛЕЧИЛИ?

В программу оздоровления входят: вегетарианское питание, при котором жиры – только растительные, фрукты и овощи в изобилии (многое выращивают в своем подсобном хозяйстве), продукты из сои (собственного приготовления), а также процедуры (массаж, гидротерапия), траволечение и прогулки. Кроме того, гостям читают лекции по здоровому образу жизни и в кулинарном классе учат готовить вкусную и полезную пищу. А почему программа рассчитана именно на 11 дней? Оказывается, это именно тот срок, за которой формируются новые привычки.

«ЗЕЛЕНОЕ БРАТСТВО»

Веру геолога в лечение подкрепляло необыкновенно доброжелательное отношение персонала – доктора и «зеленых братьев». Младший медперсонал, который здесь именуется «инструкторами здорового образа жизни», одет в зеленую униформу. За каждым инструктором закреплено от двух до пяти пациентов. С женщинами работают женщины, с мужчинами – мужчины. Их задача – выполнять назначения врача, объясняя пациенту весь ход лечения. Пациент должен стать союзником врача, тогда лечение непременно принесет успех.

По одному и семьями. И все, от мала до велика, чувствуют себя желанными гостями, всем стараются помочь! Жалобы и просьбы никого не раздражают. Молодая девушка Света – дежурный инструктор в нашем заезде – в пансионате днюет и ночует. «Не стесняйтесь, если что, будите меня ночью», – уговаривает нас Света и лучезарно улыбается. Ее будили почти каждую ночь! И она, не теряя приветливости, принималась измерять давление, ставить припарки, делать массаж, молиться за своих подопечных.

Не каждый гость санатория переживает столь чудесное исцеление, как тот геолог, но все без исключения чувствуют улучшение. Здесь помогают обрести надежду больным, которые уже и не чаяли выздороветь. Покидая пансионат, гости получают рекомендации, которые помогут самому поддерживать свой организм.

ДОКТОР ЛЮБОВЬ

В штате пансионата два доктора – мужчина и женщина. Первый осмотр здесь – ритуал, таинство. Осматривают не то чтобы деликатно, а благоговейно, и так внимательно, с таким

оказывается, не имеют роковой власти. Здесь любят повторять, что плохая наследственность – как заряженное ружье. Опасно, но не выстрелит, если не жать на курок.

«НЕ БОЙСЯ, ТОЛЬКО ВЕРУЙ!»

Пожилая женщина приехала лечить артрит. К концу заезда она могла свободно двигать пальцами. У другой, которую мучил кашель, приступы стали реже. У троих, страдавших радикулитом, разогнулись поясницы. Несколько мужчин избавились от болей в желудке. И все сбросили вес!

Одна из страшных болезней нашего века – сахарный диабет, оказывается, поддается лечению природными средствами. Моя матушка в Москве посещала школу для диабетиков, где ее научили считать «хлебные единицы», есть шесть раз в день, причем последний раз – на ночь, убедили, что мясо в рационе должно быть обязательно, а крупяные каши – вредны. В результате она перестала спать ночами, стала набирать вес (а лишние килограммы – лучший друг диабета), теряла силы, так что даже пятнадцатиминутная

подобрался дружный. Почти все работают здесь с самого его основания. Пять лет назад они начинали вместе строить пансионат. С тех пор и живут коммуной, вместе питаются, вместе отдыхают. Все – члены одной общины и активные миссионеры, проводят в поселковой школе программу «Дышите свободно», лекции по лечению природными, домашними средствами, навещают заболевших сельчан, бесплатно делают массаж.

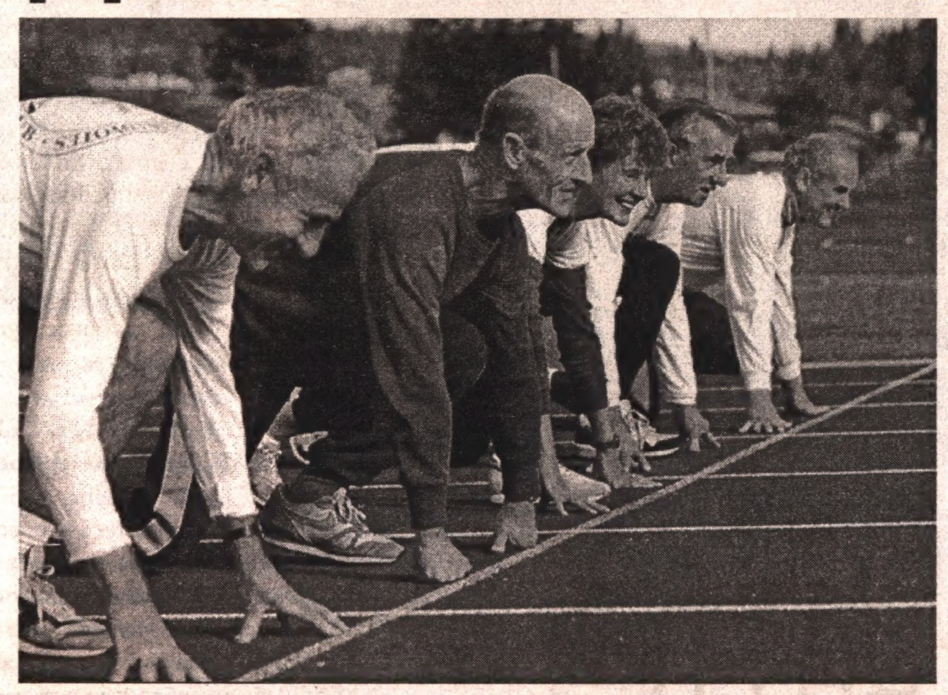
Дочь и муж Анны Георгиевны – единомышленники, работают в пансионате. Здесь трудятся только верующие люди, адвентисты, глубоко преданные миссии Церкви АСД: нести Благую весть людям, заботясь об их здоровье – физическом и духовном. Люди приезжают сюда снова и снова, и многие только за тем, чтобы вновь почувствовать любовь, которую просто излучают сотрудники.

«Наш дом» принял первых пациентов 1 января 2002 года. С тех пор ни зимой, ни летом он не бывает пуст. Люди записываются на отдых за год вперед. Пансионат пользуется популярностью у россиян, особенно у москвичей. Но при дефиците мест действует какой-то мистический закон: люди, которым действительно нужно сюда попасть, обязательно получают такую возможность. Не иначе, руководят процессом наполнения заездов из самой небесной канцелярии.

Елена Копылова,
Новые Обиходы – Москва

За последние годы исследователи обыскали весь земной шар в поисках разгадки секрета долгой жизни. Ученые сфокусировали свое внимание на нескольких районах, жители которых живут значительно дольше обычного. Очаги долголетия были обнаружены на острове Сардиния (Италия), на островах Окинава (Япония). И, наконец, в городке Лома-Линда (Калифорния) ученые исследовали группу христиан адвентистов седьмого дня. Как им удается жить так долго?

ДОЛГОЛЕТИЕ



Общие рекомендации всех исследованных групп сводятся к следующим правилам: Не курите. Берегите семью. Ведите активный образ жизни. Общайтесь с людьми. Ешьте фрукты, овощи и цельные злаки. Адвентисты добавляют к этому свои «секреты»: Ешьте орехи и бобы. Соблюдайте еженедельный день отдыха. Веруйте в Бога.

Пятница, утро. Мардж Джеттон мчит по шоссе на сиреневом «Кадиллаке». Она вглядывается сквозь темные очки в пространство за ветровым стеклом, ее голова лишь немного возвышается над рулем. Мардж, которой в сентябре исполнился 101 год, спешит туда, где нужна ее помощь. Утром она уже совершила полуторакилометровую прогулку, поупражнялась с гантелями и, как обычно, позавтракала овсяной кашей. «Даже и не знаю, за что Господь даровал мне такую долгую жизнь, - поговаривает Мардж, - но, как видите, благодаря Ему я еще жива».

Мардж принадлежит к Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня, которая всегда проповедовала и практиковала здоровый образ жизни. Адвентизм категорически запрещает курение, употребление алкоголя и «нечистых» продуктов, таких, как свинина. Кроме того, адвентистам не рекомендуется есть другие виды мяса, жирную пищу, напитки, содержащие кофеин, и «возбуждающие» приправы. Помимо этого, адвентисты не работают в субботу, которую считают Библейским днем покоя. В этот день они посещают богослужения, общаются с другими членами своей общины и наслаждаются отдыхом, что помогает снять стресс.

С 1976 по 1988 год Национальный институт здравоохранения США финансировал исследование тридцати четырех тысяч калифорнийских адвентистов, которое должно было выявить, влияет ли их образ жизни на ее продолжительность и снижает ли он риск заболевания раком и болезнями сердца. В результате было обнаружено, что бобы, соевое молоко, помидоры и различные фрукты, которые в больших количествах потребляют адвентисты, снижают риск заболевания некоторыми формами рака. Кроме того, исследование показало, что пять стаканов воды в день, хлеб из цельного зерна и, что самое неожиданное, четыре порции орехов в неделю способствуют уменьшению риска заболеваний сердца. А отказ от говядины и баранины помогает избежать не только рака, но и болезней сердца.

В конце концов, говорит Гари Фрезер из Университета Лома-Линды, исследователи пришли к поразительному заключению: продолжительность жизни адвентиста на шесть-десять лет больше, чем у среднестатистического жителя Калифорнии.

Мы с Мардж едем в дневной центр помощи престарелым Лома-Линды, чьи клиенты в большинстве своем на несколько десятилетий младше Мардж. Она открывает чемоданчик и вытаскивает оттуда четыре пачки журналов, которые собрала за неделю. «Здешние старики любят их читать и вырезать картинки для поделок», - объясняет Мардж. Старики?..

По пути Мардж рассказывает мне, что она родилась в бедной семье. Ее отец разводил мулов, а мать была домохозяйкой. Пока ее муж получал медицинское образование, она работала медсестрой, а потом, уже, будучи супругой врача, воспитывала двоих детей. Ее муж Джеймс умер за два дня до семьдесят седьмой годовщины их свадьбы: «Конечно, иногда я чувствую себя одиноко, но для меня это всегда было сигналом о том, что кому-то нужна моя помощь».

В полдень, когда мы возвращаемся в район, где живут пожилые адвентисты, Мардж приглашает меня пообедать. Мы сидим за отдельным столиком, но к нам то и дело подходят поздороваться соседи. Пока мы едим запеканку из соевого творога и зеленый салат, я прошу Мардж поделиться секретом ее долголетия.

«Вот уже пятьдесят лет я не ем мяса. Кроме того, я никогда не перекусываю между завтраком, обедом и ужином, - отвечает она и добавляет, щелкая замечательными зубами: «Они все мои собственные».

Общественная работа помогает ей избежать одиночества, от которого страдает столько пожилых людей, и придает ее жизни смысл – это чувство свойственно всем людям, перешагнувшим столетний рубеж. «Я давным-давно поняла, что это мне нужно открыться миру, - говорит она. – Тогда мир откроется мне».

По материалам журнала Nation Geographic

тысяч калифорнийских адвентистов, которое должно было выявить, влияет

зерна и, что самое неожиданное, четыре порции орехов в неделю способствуют

Калифорнии.

Мы с Мардж едем в дневной центр

По материалам журнала Nation Geographic

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



До начала 1970-х годов китайская народная медицина была малоизвестна на западе. Об иглоукалывании (акупунктуре) и других методах лечения стали много писать и говорить лишь в конце двадцатого столетия, но сегодня оно стало очень популярно. Этот метод используется при всех болезнях и даже для борьбы с вредными привычками. Такими, например, как курение. Тем не менее, врачи-христиане предостерегают от использования этого метода даже в том случае, если он приносит некоторое улучшение самочувствия. Почему?

КИТАЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Для человека, который сознательно относится к своему здоровью и дорожит взаимоотношениями с Богом, совсем не безразлично, какая сила стоит за тем или иным методом лечения.

Религиозной основой методов китайской народной медицины является даосизм. Ее знак состоит из двух рыб, заключенных в круг. Он символизирует равновесие двух составляющих жизненной энергии. Считается, что именно их определенный баланс вызвал к существованию космос, землю и человека, а источником всех болезней якобы является нарушение равновесия между ними. Дисбаланс, по мнению китайцев, может быть вызван множеством причин (пища, привычки человека и даже «дуновение ветра»). Китайская народная медицина придерживается также астрологической концепции о влиянии планет, особенно солнца и луны.

Чтобы достигнуть энергетического равновесия, предлагается множество способов. В целом же утверждается, что человек может собственными силами, в результате длительных тренировок достигнуть развитой и гармоничной жизненной энергии, что должно обеспечить здоровье, ясность ума и бодрость.

Сегодня делаются попытки представить метод иглоукалывания как научно обоснованный, но строится он на древнем китайском представлении о физиологии человека. Считается, что тело имеет 12 органов. В Китае день делится на 12 часов. Поэтому китайцы полагают, что жизненная энергия двигается по этим 12 органам по определенному расписанию в течение 12 часов, и каждый час доминирует в одном из органов. Это все очень напоминает зодиак и движение планет. Китайцы верят, что внутренняя энергия, распространяясь по телу по неким каналам, подходит близко к коже во многих точках. Воздействие на них посредством надавливания или прокалывания должно приводить к достижению баланса энергии, а, следовательно, к хорошему самочувствию и здоровью. А те, кто достиг определенных духовных высот, стремятся добиться силой своего разума того же эффекта, что и при иглоукалывании.

Учение о «скрытых способностях» ума – вот что завораживает и привлекает многих в китайской народной медицине. Человек надеется на силу своего организма, забывая, что все в его жизни зависит только от Господа.

Мы видим принципиальную разницу между христианским подходом к оздоровлению и представлениями китайской народной медицины. Методы исцеления, одобренные Богом, опираются на научные знания по физиологии человека и на силу любящего Творца, поддерживающего жизнь и здоровье в Своем творении, а не на безликие составляющие некой космической энергии. Христианин понимает, что здоровье невозможно получить, пренебрегая законами здорового образа жизни и нравственности. А улучшение самочувствия, достигнутое сомнительными методами, может обернуться печальными последствиями. И дело не только в том, что это временный положительный эффект, и скоро болезнь может вернуться с новой силой.

Если мы доверяем свой организм методам лечения, имеющим ложную духовную основу, тем самым мы отдаем свой разум влиянию ложной религии, отрицающей нашего Небесного Отца. И это не просто измена нашему Богу, это ложь, которая может войти в наше сознание и парализовать его настолько, что мы перестанем отличать истину от заблуждения в духовных вопросах.

История китайской народной медицины насчитывает четыре тысячи лет. Невольно возникает вопрос: существуют ли какие-либо научные исследования, доказывающие преимущество этих методов в увеличении продолжительности жизни? История свидетельствует, что лишь установление в Китае научно обоснованной системы здравоохранения значительно повлияло на улучшение здоровья и продолжительности жизни населения.

Посудите сами. В 1949 году средняя продолжительность жизни китайцев равнялась 35 годам. К 2000 году она достигла 70 лет. И это ни в малейшей степени не является заслугой китайской народной медицины. Заслуга полностью принадлежит научной медицине с ее представлениями о физиологии человека и современными методами лечения.

Прислушаемся к мудрости христианских авторов, предостерегающих нас от заблуждения в этом вопросе: «Почти все течения спиритизма возглавляют люди, претендующие на умение исцелять болезни. Они приписывают свою силу магнетизму, электричеству, так называемым симпатическим средствам или же потенциальным резервам сознания человека. Даже в наш христианский век немало встречается тех, кто вместо того, чтобы воззвать к живому Богу или же обратиться к квалифицированным докторам, прибегает к помощи этих целителей». «Этими методами он (сатана) накладывает свое заклятье на тела и души людей».

Доктор Дж.Нойс

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

Весьма распространенным стало утверждение: «Все болезни от нервов». И это справедливо, поскольку постоянные стрессы и отсутствие покоя сказываются на общем физическом состоянии организма и его способности противостоять болезни.

Внутренний же мир и счастье приобретаются исполнением вечных законов. Существуют духовные законы, управляющие счастьем, так же, как есть законы, управляющие Вселенной. Соблюдение или нарушение их приносит соответственно пользу или вред состоянию нашей души, а следовательно, и здоровью. Что же нужно делать, чтобы стать по-настоящему счастливым?



СЧАСТЬЕ ВНУТРИ НАС

1. ИСПОЛНЯЙТЕ СВОИ ОБЯЗАННОСТИ

«Итак, увидел я, что нет ничего лучше, как наслаждаться человеку делами своими: потому что это – доля его» (Екклесиаста 3:22). В этих словах премудрого царя

2. РАЗВИВАЙТЕ СВОЙ ХАРАКТЕР

Счастье приходит в результате праведной жизни и развития благородного характера. Вы можете убедиться в этом, наблюдая за людьми, которые действительно счастливы. Это честные, бескорыстные,

3. СЛУЖИТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Благотворительная деятельность вне дома может во многом обогатить вас. Если круг ваших забот ограничивается только собственными интересами и интересами вашей семьи, то и вся ваша жизнь тоже станет узкой, а счастье ограниченным. Когда вы несете на себе бремя общества

4. ЗАНИМАЙТЕСЬ ТВОРЧЕСКИМ ТРУДОМ

Мы созданы по образу и подобию Божьему и потому являемся творческими личностями. Созидание красивых и полезных вещей создает одновременно и ощущение внутреннего мира. Не думайте, что у вас внутри нет необходимой для этого силы. Творческие способности может применить даже домохозяйка в приготовлении еды, шитье, украшении дома и заботе о саде. Ищите пути приложения ваших творческих способностей, и наградой за это будет глубокое душевное удовлетворение.

5. ПРИМИТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ

Примиритесь с собой и не падайте духом из-за своих человеческих слабостей и ошибок. Не позволяйте себе волноваться по мелочам и лишать себя мира и покоя. Если вы прощаете других людей, научитесь прощать и себя. Любой бизнесмен заранее готовится к возможной неудаче в бизнесе. Подготовьте и вы себя к тому же. Однако принятие себя не означает полное удовлетворение собой, потому что вы не можете довольствоваться тем, какой вы есть. Если вы не станете исправляться и совершенствоваться, вы заблокируете свой

столе, уют в доме. Один человек будет довольствоваться водой из жестяной кружки, в то время как для полного счастья другому понадобится тонкий фарфор. Благодарное сердце будет испытывать столько же положительных эмоций от пения птицы, шелеста листьев или тишины большого леса, сколько другой человек найдет только на светском балу. Помните, если вы научитесь радоваться простым вещам, вы всегда обнаружите рядом с собой источник радости.

7. ИЩИТЕ ЗНАНИЕ И МУДРОСТЬ

Не справедлива старая поговорка, которая утверждает, что «не повредит то, чего ты не знаешь». Истина заключается в противоположном. Человеку вредит именно то, о чем он не знает. Властвует над вами именно то, чего вы не знаете, а знание дает вам способность управлять собственной жизнью. Речь идет не только о профессиональных знаниях. Мы всю жизнь учимся, познавая законы здоровья, семейных взаимоотношений, отношений с Богом. Нежелание познавать новое можно связать только с безответственным отношением к жизни.

8. ПОЛОЖИТЕСЬ НА ТОГО, КТО СИЛЬНЕЕ ВАС

даться человеку делами своими: потому что это – доля его» (Екклесиаста 3:22).* В этих словах премудрого царя Соломона выражено одно из главных условий удовлетворения, которое человек может получить от жизни: исполнение своих обязанностей. Для мужчины это может быть работа на производстве и обеспечение семьи. Для женщины – забота о доме и детях. Пусть любая работа, за которую вы отвечаете в этой жизни, будет сделана «на отлично», и это принесет вам гармонию взаимоотношений с другими людьми, которые зависят от вас и вашего труда.

Вы можете убедиться в этом, наблюдая за людьми, которые действительно счастливы. Это честные, бескорыстные, добрые, ответственные люди, живущие по высоким моральным стандартам. С другой стороны, несчастливые люди, часто бывают эгоистичны, ленивы, нечестны, жестоки, безответственны и недисциплинированны, имеют склонность к аморальному образу жизни. Греховность ведет к депрессии, нервозности и психическим заболеваниям. И наоборот, праведность и чистая совесть поселяют в душе мир и радость.

семьи, то и вся ваша жизнь тоже станет узкой, а счастье ограниченным. Когда вы несете на себе бремя общества и стараетесь помочь окружающему миру стать лучше, в качестве компенсации вы обретете чувство внутреннего умиротворения. Не ставьте для себя невыполнимых целей. Совершайте реальные дела: помогите нуждающимся соседям, примите вместе с детьми участие в социальной программе вашей церкви или городских служб, и вы на себе ощутите справедливость слов Спасителя: *«блаженнее давать, нежели принимать» (Деяния 20:35).*

довольствоваться тем, какой вы есть. Если вы не станете исправляться и совершенствоваться, вы заблокируете свой рост и прогресс. Исправляйте ошибки и двигайтесь дальше с уверенностью, которую дает вам милость Божья. *«Блажен, кто не осуждает себя в том, что избирает» (Римлянам 14:22-23).*

6. ЦЕНИТЕ ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Чтобы быть счастливым, нужно приобрести способность ценить простые радости жизни, такие, как дождь, солнечный свет, обед на вашем

8. ПОЛОЖИТЕСЬ НА ТОГО, КТО СИЛЬНЕЕ ВАС

Самая большая сила требуется от человека для того, чтобы признать свою слабость. И настоящее освобождение от гнета проблем получает тот, кто находит в себе мужество отказаться от попыток нести свое бремя в одиночку и просит помощи у любящего Небесного Отца. *«Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!» (Псалом 33:9).*

Н. Воронина

СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Моя дочь учится в 10 классе. У нее всегда были неплохие оценки. Но сейчас, когда нагрузка в школе выросла и я ожидаю от нее особенно ответственного отношения к учебе, что-то происходит с ее поведением. Она как будто специально игнорирует учебу, проявляет безразличие ко всем обязанностям, плачет без причины. Посоветуйте, как помочь моему ребенку?



На вопрос читателя отвечает психолог Светлана Сушинских, г. Москва

Такое поведение девушки может иметь ряд причин. Во-первых, переходя в старшие классы, молодой человек адаптируется в новом коллективе, следовательно, он теряет свой привычный статус, меняется его самооценка и т. д. Часто это ведёт к развитию разного рода защитных механизмов: неадекватное поведение, бурное выражение эмоций или, наоборот, чувство подавленности, депрессия.

Во-вторых, после напряжённого периода окончания средней школы многие юноши и девушки «расслабляются», они как бы впадают в беззаботное детство: на первый план выступает общение со сверстниками (как у подростков), снижается интерес к учёбе, а повышается к спорту, досугу и всему, что не связано с учёбой и работой.

В-третьих, от больших психологических и учебных нагрузок ребенок испытывает сильный стресс. Накопления стрессов ведут к неврозам, ослаблению здоровья, замкнутости.

К сожалению, нагрузки в школах огромны. Учебный день учащихся старших классов длится порой 12-15 часов, что сказывается на здоровье детей. Нехватка времени компенсируется за счет сокращения сна и уменьшения двигательной активности. Поэтому помогите дочери научиться планировать день, чтобы в нем было место для отдыха, прогулок, общения с друзьями. Создайте дома спокойную атмосферу, сходите вместе куда-нибудь, посекретничайте (вдруг она сейчас ко всему прочему влюблена или поссорилась с лучшей подругой).

Недостатком двигательной активности страдают около 75% школьников. Вследствие этого не только слабеют мышцы сердца и тела, но и происходят другие нарушения. Поэтому хорошо бы включить в дневное расписание занятия спортом или любую двигательную активность, которая поможет снять напряжение, выплеснуть агрессию и дать возможность лучше работать голове.

Если у ребенка появились репетиторы или курсы, не стремитесь охватить все предметы. Сделайте упор только на те, которые наиболее важны в данный момент.

Сейчас девушке нужна поддержка и очень хорошо, если она будет исходить в первую очередь от родителей. Причем очень важно, чтобы Ваш ребенок чувствовал, что Ваше отношение к ней и любовь не зависят от школьной успеваемости.

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ



Билл Уилсон был биржевым маклером, Роберт Смит — хирургом. У них была общая беда: они не умели пить. Даже одна рюмка виски могла привести к многодневному запою. Эти люди жили в разных городах, но однажды их пути пересеклись. И благодаря этой неожиданной встрече сотни тысяч алкоголиков во всем мире обрели надежду.

Билл к тому времени не пил уже полгода, но с каждым днем держаться было все труднее. Однажды, когда неудачная сделка привела его в такое отчаяние, что он вновь стал подумывать о рюмке, ему позвонили друзья и рассказали о человеке, который только что вышел

проговорили шесть часов. Это была встреча двух неизлечимо больных людей, которые вдруг поняли, как они могут помочь друг другу.

Именно тогда родилось общество Анонимных Алкоголиков. Сначала оно состояло из двух человек. Потом к ним присоединились другие. На сегодняшний день общество имеет филиалы более чем в 120 странах, и, благодаря их программе, от алкоголизма удалось избавить около двух миллионов человек.

Нет, эти двое не были героями — скорее наоборот. Казалось, уже ничто не поможет им бросить пить. Ни сухой закон, запрещавший

новиться. На неделю, на месяц, на два… А потом все начиналось сначала.

Самое страшное, что все окружающие пили понемногу и не были зависимы от алкоголя. На вечеринке они спокойно могли выпить пару рюмок и не напивались до безобразия. И поэтому им было не понять, почему у кого-то такие проблемы с выпивкой. А Билл и Роберт чувствовали себя изгоями.

Признать себя алкоголиком — первый (и самый трудный) шаг разработанной ими программы «Двенадцать шагов». Она не поможет тому, кто отрицает проблему и продолжает надеяться на свои силы. Для человека самое тяжелое — осознать себя безнадежно больным. Поначалу ему кажется, что у него нет никакой зависимости. Да, последнее время он каждый вечер напивается, но у него постоянно находятся причины. То ли какие-то проблемы, то ли, наоборот, праздники. Кто-то говорит: «Я никогда не пью один, значит, я не алкоголик». Другой утверждает: «Я могу не пить неделями. Правда, начав пить, не могу остановиться. Но ведь я не один такой».

Обычно алкоголики теряют веру в то, что можно что-то изменить в их ситуации. Программа направлена на

годы своего пьянства. Он встречается с людьми, просит прощения, отдает долги. Не всегда удается восстановить разрушенное, а порою бывает и больно, и рука вновь тянется к бутылке. Но рядом всегда есть люди, которые могут поддержать и которые твердо знают, что выпивка лишь усугубит положение.

Общество анонимных алкоголиков — некоммерческая организация. И всю работу в ней выполняют те, кто когда-то был исцелен. Служа тем, кто попал в беду, ведя их через «Двенадцать шагов», бывшие алкоголики получают силу и уверенность. Они не притронутся к рюмке, потому что на них лежит ответственность. У них нет времени на депрессию, потому что они нужны, они постоянно служат другим.

Кстати, программа «Двенадцать шагов» сейчас успешно применяется в лечении не только алкоголизма, но и наркозависимости и никотиновой зависимости. Анонимные алкоголики не ставят своей целью искоренить алкоголизм в мировом масштабе. Их задача — найти таких же людей, какими были они сами, и помочь им. И поэтому каждую неделю по всей земле собираются небольшие группы анонимных алкоголиков и начинают свою встречу с простой

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Орехи и бобы оберегают от рака

Потребление в пищу бобов, орехов и злаковых помогает предотвратить развитие рака, утверждают британские ученые из Медицинского колледжа Лондонского университета. Дело в том, что данные продукты содержат натуральное вещество инозитол пентакисфосфат, который останавливает рост опухолей. Это соединение, которое содержится также в чечевице и горохе, может помочь и при разработке новых методик лечения рака, если он уже образовался.

Источник: bigmirnet новости

Продукты, полезные для ума

Научный журнал «Современная психология» («Psychology Today» опубликовал статью, посвященную продуктам питания, которые способствуют увеличению умственных способностей. Исследователи считают, что умнее всего люди становятся от клюквы. Она способствует улучшению памяти, а также более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. Второе место после клюквы занимает черника. В ней содержатся также вещества, улучшающие зрение. Третье место поделили между собой свекла и капуста. Вещества, содержащиеся в этих овощах, разрушают ферменты, которые в большом количестве приводят к развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивной функции.

Источник: Life4God.com

Три грамма соли могут довести до инфаркта

За один год в России от сердечных заболеваний скончались 1 миллион 300 тысяч человек. Медики утверждают:

рюмке, ему позвонили дру-зья и рассказали о человеке, который только что вышел из очередного запоя и очень нуждается в его помощи и опыте борьбы с пьянством. Когда Билл приехал, Роберт, находившийся в глубочайшей депрессии, отказывался принимать кого-либо. Но Билл просил уделить ему хотя бы 15 минут. Они

Казалось, уже ничто не может им бросить пить. Ни сухой закон, запрещавший продажу спиртных напитков, ни родственники, выбрасывавшие всю выпивку, которая находилась в доме. И Билл, и Роберт проявляли удивительные чудеса изобретательности, когда дело касалось алкоголя. Иногда им все же удавалось оста-

ют веру в то, что можно что-то изменить в их ситуации. Программа направлена на то, чтобы помочь им осознать, что проблемы нужно решать, а не топить их на дне рюмки. И человека, который находится на этом этапе, призывают примириться со своими друзьями, семьей, осознать все то, что он сделал неправильного за

небольшие группы анонимных алкоголиков и начинают свою встречу с простой молитвы: «Господи, дай мне силы перенести то, что я не могу изменить, смелости — изменить то, что я могу изменить, и мудрости — отличить одно от другого. Это требует усилий, но жизнь стоит того».

Борис Тарасенко

За один год в России от сердечных заболеваний скончались 1 миллион 300 тысяч человек. Медики утверждают: если бы человек отказался всего от трех граммов соли, то количество инфарктов сократилось бы на 13%. Проблема в том, что современный человек перешел на „цивилизованную“ еду, буквально нашпигованную солью (полуфабрикаты и фаст-фуд), и совсем забыл про домашнюю, здоровую пищу.

Источник: www.vazhno.ru

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

Супы разные нужны, супы разные важны!

Хлебный суп

Сухие ржаные хлебные кубики поджарить с нарубленной зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком, залить водой, довести до кипения и посолить. В готовый суп можно добавить отдельно сваренную и протертую картошку.

Суп картофельный

Состав: 1 л воды, 100 г квашеной капусты, 100 г картофеля, 30 г пшена, 20 г лука репчатого, раст. масло, томат, чеснок, зелень, соль, душистый перец.

Сварить очищенный, нарезанный картофель вместе с пшенной крупой. Добавить промытую и мелко порубленную квашеную капусту и лук, пассированный с томатом. Варить до готовности. Готовый суп заправить солью, чесноком и зеленью.

Суп вегетарианский

Состав: 1,5 л воды, 600 г капусты, 4 моркови, 4 крупные картофелины, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 луковицы, раст. масло, соль.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку, и тушить на слабом огне 10-15 минут в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль и довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью.

Суп из гречки с баклажанами

Состав: 4 л воды, 0,5 стакана гречневой крупы, 4-5 картофелин, 2-3 баклажана, 1 большая луковица, 1 морковь, 3-5 помидоров, зелень.

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, гречку, очищенные и нарезанные кубиками баклажаны, пассированные на растительном масле лук, морковь и помидоры. Довести до готовности, посолить, добавить зелень.

Суп крестьянский

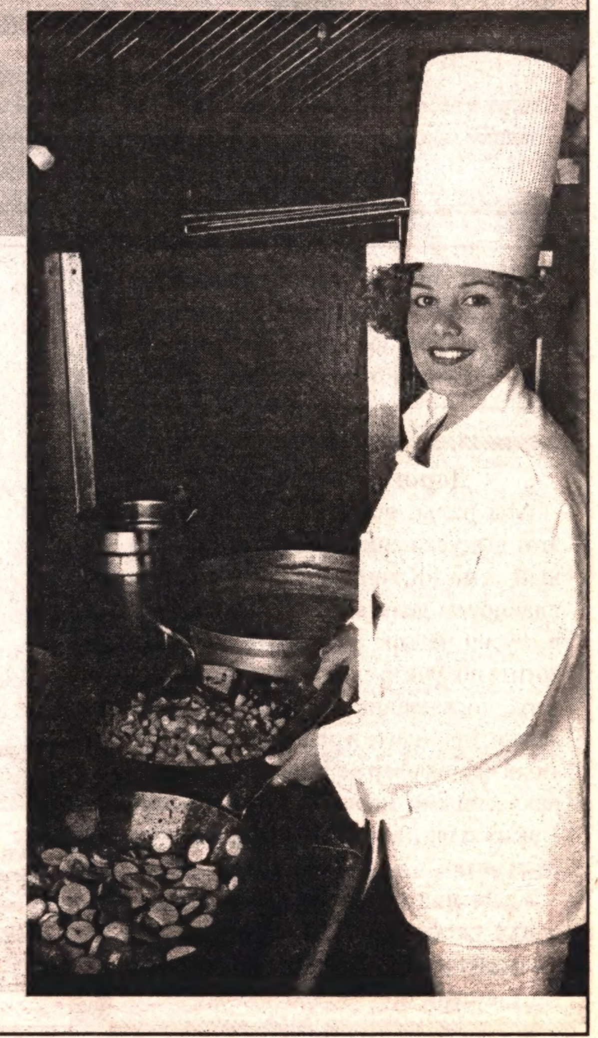
Состав: 80 г капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 корень петрушки, раст. масло, зелень.

Свежую капусту нарезать и положить в кипящую воду. Когда вода закипит, добавить нарезанный картофель, морковь, петрушку и лук, а за 5-10 минут до окончания варки - специи и нарезанный помидор. При подаче посыпать зеленью.

Суп из лука-порея с картофелем

Состав: 40 г сливочного масла, 2 пера лука-порея, 1 маленькая луковица, 350 г картофеля, 900 мл овощного бульона, соль.

Нагреть 25 г сливочного масла в кастрюле с толстым дном. Потушить на медленном огне до мягкости мелко порезанные лук-порей и репчатый лук. Добавить в кастрюлю картофель и готовить, помешивая, 2-3 минуты. Добавить бульон и довести до кипения. Затем накрыть крышкой и варить на медленном огне 30-35 минут, пока овощи не станут очень мягкими. Приправить по вкусу, снять с огня и добавить оставшееся масло, порезанное на кусочки. Подавать горячим с толстыми кусками хлеба с хрустящей корочкой.



КНИЖНАЯ ЛАВКА



"ВИТАМИНЫ — ДА ИЛИ НЕТ?"

Эта книга представляет собой продолжение известной и полюбившейся многим читателям серии книг "Лекарства из Божьей аптеки". В ней повествуется о чрезвычайно важной роли витаминов в жизни человека, их влиянии на здоровье. Особо подчеркивается противоопухолевый эффект многих из них. Автор книги убеждает своих читателей в том, что надлежащее питание и образ жизни могут предупредить появление опухолей и других болезней XXI века.

Эту книгу и другие христианские издания о здоровье можно приобрести по адресу Вашего распространителя или заказать в издательстве "Источник жизни" по адресу:

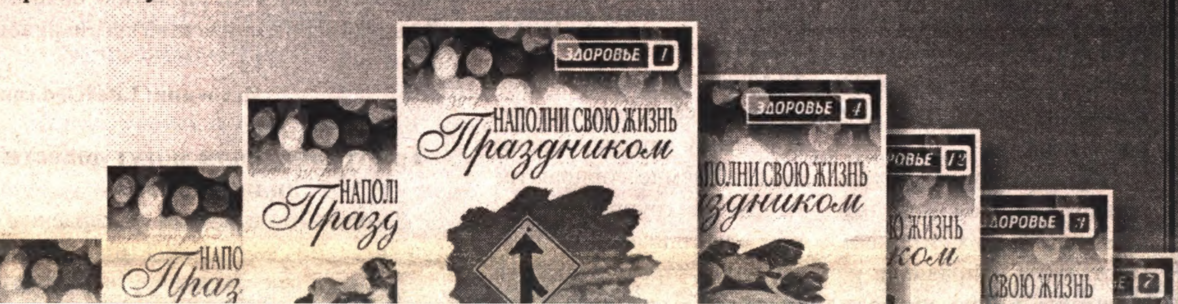
301000, Тульская обл., п. Заокский,
ул. Восточная, д. 9. "Книга-почтой",
Тел. (08734)2-01-01,
E-mail: books@lifesource.ru

Заочные курсы

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет Вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.



ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ



Выращиванием и размножением редких лечебных растений увлекаюсь давно. Прописались у меня лаванда, шалфей лекарственный, мята перечная, валериана, зверобой, расторопша пятнистая, чернокорень лекарственный, эхинацея пурпурная, фитолакка, мелиса, эстрагон, голосемянная лечебная тыква, полынь «божье дерево». Два года назад занялся выращиванием лофанта.

Лофант – растение-целитель, щедрый медонос. Уже в год посева зацветает и дает тонну меда с гектара. Применяется для профилактики и лечения нервной и сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени и мочевыводящих путей, для удаления камней из печени и почек, повышения защитных сил организма. Помогает при лечении простудных заболеваний, бронхиальной астмы, туберкулеза. Используют его для ингаляций, лечебных и оздоровительных ванн для детей и пожилых людей. Лофант создает прекрасное настроение, успокаивает от перевозбуждения весь организм. Народы Востока считают, что он является сильным биостимулятором, соперничающим с женьшенем. По лечебным свойствам превосходит лимонник китайский, в период цветения накапливает более 15% сильнейшего эфирного масла, фитонциды которого очень эффективны для очистки воздушной среды. Молодые листья с верхушками можно употреблять в пищу для приготовления салатов, окрошки, супов, напитков и компотов. Употребление лофанта с пищей дает хорошие результаты при лечении ослабленных, отстающих в росте детей, а также укрепляет здоровье людей пожилого возраста.

Выращиваю и размножаю вот уже два года два вида



Закажите эти уроки по адресу и телефону Вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР ОЛА, А/Я 30.** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и Ваш обратный адрес).

лофанта с пищей дает хорошие результаты при лечении ослабленных, отстающих в росте детей, а также укрепляет здоровье людей пожилого возраста.

Выращиваю и размножаю вот уже два года два вида лечебного лофанта – анисовый и тибетский. Растет лофант кустарником высотой более метра. Сею семена на поверхности уже подготовленного, хорошо политого ящичка, землей не присыпаю, так как семена мелкие и не смогут пробиться к свету сквозь слой земли. Ящик укрываю пленкой и держу в тепле при температуре 20-24°С. Через 10 дней появляются всходы, при 3-4 листочках делаю пикировку. Семена высеваю в третьей декаде марта, рассаду высаживаю, когда минует угроза заморозков. Посадку делаю рядами через 60 см, а в ряду – 20 см, на глубину 5-10 см. В конце июня лофант достигает высоты 60 см и зацветает, продолжает расти до 1-1,2 м и цветет до поздней осени. На одном месте растет до 6 лет.

Заготавливаю лекарственное сырье в начале цветения, срезая всю массу зелени на высоте 30 см, и высушиваю под навесом. С оставшихся растений на семена осенью обрезаю созревшие колосья и вымолачиваю семена, предварительно хорошо их просушив в помещении.

Постарайтесь завести у себя на участке грядку с лофантом, и вы получите эффективное средство от многих болезней. К тому же, привлекая пчел, это растение будет способствовать хорошему опылению овощных культур, повышению урожайности.

Всем желающим могу выслать семена вышеперечисленных лекарственных культур. Жду конверт с адресом.

Брижань Валерий Иванович,
353715, Краснодарский край, Каневский р-н,
ст. Челбасская, ул. Коммунаров, д. 6.



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но Ваш организм может иметь особенности. Поэтому прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Дорогие читатели!

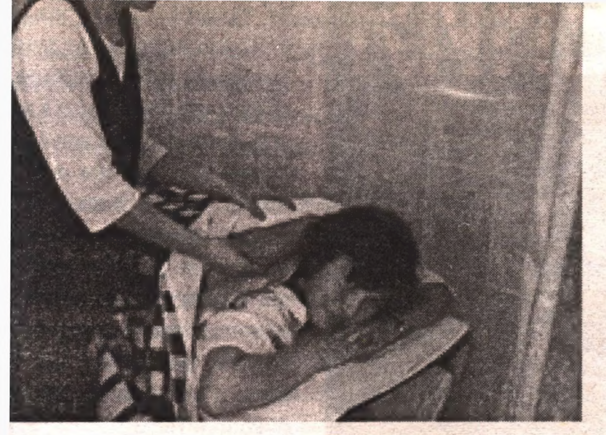
Мы рады, если Вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Мы планируем делать такие специальные выпуски четыре раза в год. Если Вы хотите получить следующие номера газеты, посвященные здоровому образу жизни, пришлите в редакцию стандартный евроконверт с Вашим адресом и наклеенными марками на 6р. 30 коп. 1 экземпляр газеты мы пришлем Вам бесплатно.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефону (8362) 411622 или по e-mail: office@sokrsokr net

Адрес для писем:
242028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
zayavka@sokrsokr.net ,
redaktor@sokrsokr.net .

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» спецвыпуск №1(16)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) - Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Главный редактор – Наталья Владиславовна Воронина

Отв. за выпуск – М. М. Каминский, дизайн, верстка – Е. Л. Леухина, корректор – Т. Г. Ведерникова.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Тираж 30000 экз.
Отпечатано в ГУП РМЭ «МПИК», 424000, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.
Заказ № 785. Подписано в печать по графику 14.03.06 в 10.00, фактически 14.03.06 в 10.00.



...слышала восторженных отзывов об адвентист-
...онате «Наш дом» под Винницей, что решила
...да двенадцатилетнего сына и маму. Мне прихо-
...ть в разных санаториях, но такого отношения
...ь, нигде не встречала, даже в лучших из них, где
...тные, врачи анкетные», как пел Высоцкий. Не-
...интерес к людям, работа специалистов в «Нашем
...ше, чем профессионализм. Это служение. Именно
...сь происходят настоящие чудеса исцеления.

...СЛИ ГЕОЛОГА

...и в пансионат спа-
...женные ноги. Все
...частники той гео-
...кспедиции, замер-
...те с ним в тайге
...недели не мог их
...е стали инвалида-
...ал бороться за свои
...в районной поли-
...ривали не тянуть с
...а то будет поздно».
...ог себе позволить
...имую профессию,
...ью без кормильца.
...ать книги по тра-
...искал лекарей по
...в газетах. Словом,
...ватиться за любую
...огда-то и услышал
...«Наш дом», что
...й, на Украине.
...ерьте, хотите – нет,
...Нашем доме» спас-
...ал туда с палочкой,
..., а уехал, притан-
...все это за 11 дней
...тся один заезд!
...рили, что его ноги,
...заживающими ра-
...спасти только чудо.
...рии не был похож
...ка.
...чего не обещаю, –
...режно осматривая
...Случай непростой.
...что вы сюда не слу-
.... Методы лечения,
...применяем, даны
...орцом. Это и дела-
...ивными. Согласен,
...кажутся слишком
...о они помогают. Бу-
...я, излечим и вас.
...должен делать? –
...ы таким началом,

тительные, фрукты и овощи в изобилии (многое выращивают в своем подсобном хозяйстве), продукты из сои (собственного приготовления), а также процедуры (массаж, гидротерапия), траволечение и прогулки. Кроме того, гостям читают лекции по здоровому образу жизни и в кулинарном классе учат готовить вкусную и полезную пищу. А почему программа рассчитана именно на 11 дней? Оказывается, это именно тот срок, за которой формируются новые привычки.

«ЗЕЛЕНОЕ БРАТСТВО»

Веру геолога в лечение подкрепляло необыкновенно доб-

и возносят прошения Богу за своих пациентов – тех, с кем занимаются в данное время, и тех, кто побывал здесь раньше.

Инструктор старается подружиться со своими подопечными, окружает их заботой и вниманием, радуется вместе с ними успехам лечения и молится за них.

В пансионат приезжают много пожилых людей, у которых целый «букет» болячек, бессонница, высокое давление. В районной поликлинике от них отмахиваются: «Чего вы, бабуля, жалуетесь? Это у вас от старости!» Здесь, напротив, всячески убеждают: не возраст является причиной заболеваний. Никогда не поздно начать правильную жизнь.

В «Наш дом» приезжают по одному и семьями. И все, от мала до велика, чувствуют себя желанными гостями, всем стараются помочь! Жалобы и просьбы никого не раздражают. Молодая девушка Света – дежурный инструктор в нашем заезде – в пансионате днюет и ночует. «Не стесняйтесь, если что, будите меня ночью», – уговаривает нас Света и лучезарно улыбается. Ее будили почти каждую ночь! И она, не теряя приветливости, принималась измерять давление, ставить припарки, делать массаж, молиться за своих подопечных.

Не каждый гость санатория переживает столь чудесное исцеление, как тот геолог, но все

склоняется на колени рядом с сидящим на кушетке пациентом и смиренно молится о благословении лечения, чтобы избежать соблазна самоуверенности.

Рабочий день у врача «безразмерный»: сам найдет пациента, посетит в его комнате, поговорит с ним во время прогулки. С утра до вечера, а если надо, то и ночью доктор… служит своим пациентам. Так служил людям Иисус. Именно с Него берут пример врачи-христиане.

В обязанности медиков входит еще и обучение здоровому образу жизни. Причина почти половины заболеваний, утверждает доктор, – в его нарушении. Даже болезни, которые возникают по причинам, от человека не зависящим (плохая наследственность, экология и т.п.), тоже, оказывается, не имеют роковой власти. Здесь любят повторять, что плохая наследственность – как заряженное ружье. Опасно, но не выстрелит, если не жать на курок.



«НЕ БОЙСЯ, ТОЛЬКО ВЕРУЙ!»

Пожилая женщина приехала лечить артрит. К концу заезда она могла свободно двигать пальцами. У другой, которую мучил кашель, приступы стали реже. У троих, страдавших радикулитом, разогнулись поясницы. Несколько мужчин избавились от болей в желудке. И все сбросили вес!

Одна из страшных болезней

питание должно быть ве...
анским, чтобы понизит...
терин. Есть нужно, оказ...
не шесть, а три раза в...
последний раз – за три...
часа до сна. И обязател...
лять, ходить в посильно...
несколько раз в день...
неделю померили сахар...
и убедились: он не по...
выше. Через две недели...
могла ходить в течени...
спортивном темпе. Коне...
только начало. Диабет н...
Поэтому и здесь действ...
вило: применяя естест...
Богом данные методы л...
уповай на Творца, подчи...
волю Ему, и Он соверш...
путь.

МАТЬ АННА

Пансионат «Наш д...
явился на свет по ини...
Анны Георгиевны Сле...
она же и стала его дире...
«Наш дом» – ее нежно...
тованное детище, вопл...
мечты о райском уго...
люди, измученные ст...
ями, обретали бы здо...
надежду.

У Анны Георгиевн...
забот: на ее плечах все х...
пансионата и существ...
при нем медико-миссио...
школы. Ее стиль управ...
бы назвала материнск...
шинству сотрудников –...
35 лет. Коллектив в пан...
подобрался дружный...
все работают здесь с...
его основания. Пять л...
они начинали вместе...
пансионат. С тех пор...
коммуной, вместе пи...
вместе отдыхают. Все –...
одной общины и активн...
сионеры, проводят в пос...
школе программу «Д...
свободно», лекции п...
нию природными, дом...
средствами, навещают...
ших сельчан, бесплатно...
массаж.

Дочь и муж Анны Г...
ны – единомышленники...
ют в пансионате. Здесь...
только верующие люд...
тисты, глубоко предан...
сии Церкви АСД: нест...
весть людям, заботясь о...
ровье – физическом и д...
Люди приезжают сюда...
снова, и многие тольк...
чтобы вновь почувство...
бовь, которую просто и...
сотрудники.

«Наш дом» принял...
пациентов 1 января 20...